

# Das Magazin für EMS-Training

# shape UP

## bodytech

**Trainieren:**  
Strom verbrauchen  
und Strom erzeugen

### training

Effektive Übungen  
für den Stoffwechsel

### wissenschaft

EMS – die ideale  
Trainingstherapie  
gegen Diabetes?!

### ems\_sportiv

Mit EMS-Training zu  
Titeln und Rekorden  
auf dem Wasser-Ski

### gesundheit

EMS und Bewegung  
gegen Migräne & Co

### trends

EMS als moderne  
Trainings-Technologie  
ganz weit vorn

### gute\_vorsätze

So zählt man das  
Gewohnheits-Tier

### ernährung

Süßer leben ohne Zucker

### fitness\_intern

Eine abenteuerliche  
Reise durch Mund und  
Rachen in die Tiefe

### fit\_tours

Auf Wellness-Urlaub  
in den Alpen



**Dank EMS  
die Krone im  
Schwergewicht  
gewonnen**





Manuell Charr im EMS-Anzug  
Easy Motion Skin  
Fotos: Easy Motion Skin

Auch dank EMS:

## Boxer Manuel Charr wurde zum Sensations-Weltmeister

*Eine unglaubliche Story, die nur Ausnahme Athleten schreiben können: Nur wenige Monate nach einer doppelten Hüft-Operation wurde Manuel Charr zum Heavyweight „Champion of the World“. Mit dazu bei trug ein spezieller EMS-Sportdress.*

Er war immer ein Einzelkämpfer, hatte keine große Box-Promotion im Rücken, die ihm den Karriere-Weg bereiten konnte. Dennoch gewann Schwergewichts-Fighter Manuel Charr den WM-Kampf in der Königsklasse.

### Manuel Charr nutzt EMS

Der Diamond Boy, so Charrs Kampfname, hat schwere Zeiten hinter sich. Vor nur einem halben Jahr, im Mai 2017, bekam Manuel Charr wegen einer Hüftdysplasie zwei künstliche Hüftgelenke eingesetzt. Trotzdem war Charr beim Titelkampf seinem Gegner deutlich überlegen – sein WM-Titel ist damit auch ein Triumph der Medizin: Dass er nur knapp sieben Monate nach der Operation schon wieder für einen WM-Kampf in den Ring steigen konnte, grenzt selbst für seinen behandelnden Arzt an ein Wunder. „Das war schon extrem. Aber ich habe noch nie einen so extrem motivierten Menschen wie Manuel Charr erlebt“, sagte Prof. Gerd Gruber bei stern TV.

Der Mediziner, der den Diamond Boy in Heidelberg operiert hatte, bestärkte an anderer Stelle: „Wir wussten ja, dass Manuel wegen des WM-Kampfes schnell wieder fit werden muss, aber dass es so schnell geht, habe selbst ich nicht erwartet“.

Kräftige Hilfe bei Charrs Regeneration leistete auch die EMS-Technologie. Dank eines Spezialanzugs namens „Easy Motion Skin“, der per Stromstoß seine Muskeln stimuliert, konnte er schnell wieder trainieren. Kann Strom also stark machen? Man könnte es zumindest glauben, wenn Boxprofis wie Manuel Charr im Training gezielt auf sogenannte Elektro-Myostimulation – kurz EMS – setzen.



## Manuel Charr: Von der Straße zu den Sternen

Manuel Charr, bürgerlich Mahmoud Omeirat Charr, wurde 1984 in Beirut, Libanon geboren und ist ein syrischer Profiboxer, der mit deutscher Boxlizenz kämpft. Charr, Sohn einer libanesischen Mutter und eines syrischen Vaters. 1989 floh seine Mutter mit sechs ihrer acht Kinder nach Deutschland. Sein Vater kam im Libanesischen Bürgerkrieg um. Die Familie lebte im Berliner Bezirk Wedding sowie im Essener Stadtteil Katernberg. Aktuell lebt Charr in Köln. In seiner Essener Zeit, genauer in der Nacht zum 2. September 2015 wurde Charr in einem Döner-Imbiss angeschossen und schwer verletzt. Der Vorfall machte Wirbel in der Presse. Der Täter – Charr nannte Beleidigungen als Tatmotiv – stellte sich der Polizei und wurde wegen gefährlicher Körperverletzung zu fünf Jahren Haft verurteilt. Charr überlebte nur durch eine Not-OP – und beschloss nach diesem Angriff, sein Leben zu ändern, heute ist er Weltmeister. Die Überschrift, die Charr selbst für sein Leben wählt: „Von der Straße zu den Sternen“.



Oben und unten: Eindrücke vom WM-Fight Charr/Usdinov in Oberhausen



Unten: Manuel Charr mit Siebengürtel



„Noch im Krankenhaus habe ich mit dem Training begonnen, musste mit dem Anzug ja keine Gewichte stemmen“, sagt Charr.

Das dynamische EMS Ganzkörpertraining mit dem „Easy Motion Skin“, der im Wesentlichen ein elektrisch aufgeladener Sportdress ist, wird auch von anderen bekannten Sportlerinnen und Sportlern genutzt.

So etwa von Charrs Box-Kollegen Christina Hammer und Marco Huck, BVB-Trainer Peter Stöger, Weltfußballer Cristiano Ronaldo, Rennrodler Wolfgang Kindl sowie Springreiter Ludger Beerbaum.

Das System verstärkt durch fein adjustierbare Impulse jeglichen Trainingsreiz und ermöglicht ein effizientes Workout.

In Verbindung mit medizinischer Unterstützung von Prof. Dr. Gerd Gruber und einem eingespielten Team aus Trainern und Therapeuten wurde Manuel in nur etwas über fünf Monaten stärker, schneller und beweglicher gemacht, so dass er es am 25. November 2017 schaffte, regulärer WBA-Weltmeister im Schwergewicht zu werden.



## »»» Auch Strom in den Fäusten

Die Hüftoperation ist nicht die einzige Vorbelastung. Vor etwa zwei Jahren erlitt Charr eine Schussverletzung (siehe Infobox S. 9) und wurde in der König-Pilsener-ARENA Oberhausen dennoch der erste Deutsche, der 85 Jahre nach Max Schmeling den Titel Schwergewichtsweltmeister trägt.

Dafür brauchte er gegen den russischen 2,02 Meter-Riesen Alexander Ustinov – 34 Siege, eine Niederlage – natürlich auch Strom in seinen Fäusten. Dass davon reichlich vorhanden war, ist auch ein Verdienst seines Hamburger Coaches Vardan Zakarjan.

Seinen ersten Titelkampf bestritt Charr im Jahr 2012, als er in Moskau dem damaligen Weltmeister Vitali Klitschko unterlag. Zwei Jahre nach seiner schweren Verletzung durch einen Bauchschuss und ein halbes Jahr nach seiner Hüft-Operation nutzte er gegen Alexander Ustinov seine zweite Chance. Manuel Charr reichte ein vierter Rang im WBA-Ranking für den Kampf um den vakanten so genannten regulären WBA-Titel, weil die Nummer eins Luis Ortiz wegen Doping gesperrt war und weil sich die Nummer drei Fres Oquendo nicht rechtzeitig auf einen Gegner einigen konnte. Deswegen kam der Kampf von Charr gegen die Nummer zwei, Alexander Ustinow, zustande. Am dem Samstagabend im November siegte Charr durch einstimmige Entscheidung nach Punkten und wurde somit erster arabischstämmiger Weltmeister im Schwergewicht.

### Klarstellung

Charr sah sich zu Stellungnahmen zu seinem Status veranlasst, weil nach seinem Sieg schnell erste Berichte aufkamen, nach denen der Boxer keine deutsche Staatsangehörigkeit besitze, sondern nur seine Einbürgerung beantragt haben soll.

„2015 habe ich die Einbürgerung über meine Anwälte beantragt“, bestätigte Charr, davon, dass der Antrag abgelehnt worden sein soll, „weiß ich nichts“.

Den deutschen Pass besitzt er noch nicht – doch für Manuel Charr, ist klar:

„Für mich ist ein Stück Papier nichts wert. Vom Kopf und vom Herzen bin ich Deutscher, ich liebe dieses Land“, sagte der Boxer bei stern TV. Und weiter: „Ich bin seit fast 30 Jahren in Deutschland, es gibt keine andere Welt und kein anderes Land für mich. Es ist selbstverständlich, dass ich sage, dass ich Deutscher bin.“

Quellen: Easy Motion Skin, ots, Wikipedia



## Das Trainings-Tool des Weltmeisters: Wie nutze ich den Easy Motion Skin?

Der Easy Motion Skin ist ein nahezu universelles Trainingsgerät. Über 90 Prozent der Muskulatur können laut Angaben des Herstellers mit den verschiedensten Frequenzen und Simulationszeiten gleichzeitig aktiviert werden, was einem nahezu unbegrenzte Trainingsmöglichkeiten geben würde.

Leistungssportler orientieren sich dabei an den Trainingsvorgaben ihrer professionellen Trainer, Freizeitsportler an den eigenen Leistungsreserven, Nicht-Sportler einfach anhand gleichmäßiger Bewegung in Kombination mit der Aktivierung/Stimulation.

Vervielfacht würden die möglichen Trainingsergebnisse durch die zusätzliche Stimulation die man gezielt pro Muskelgruppe steuern kann. Somit wird beispielsweise aus einem Spaziergang oder einer Radtour eine sportliche Herausforderung.

Intensives Krafttraining soll nahezu ohne reale Gewichte und damit ohne Belastung der Gelenke und Bandscheiben durch diese möglich sein. Selbst der Hausputz oder ein Einkauf könne zu einer vollwertigen Trainingseinheit gemacht werden. Dabei würde automatisch auch der Kreislauf angekurbelt, die Fettverbrennung gefördert, der Rücken gestärkt sowie muskuläre Dysbalancen ausgeglichen.

Das Easy Motion Skin Paket besteht aus einem individuellen MotionSkin, der Powerbox (mit Ladegerät) und der App für IOS Geräte aus dem Apple App Store. Der Easy Motion Skin lässt sich mit einem aktuellen Iphone und/oder Ipad bedienen. Die private Edition des Easy Motion Skin ist für nur eine oder mit Zusatzlizenz für maximal zwei Personen konzipiert. Sie verfügt über eine vereinfachte Anmeldung des Trainierenden und seiner persönlichen Powerbox und sie enthält ein stufenweises Lernprogramm.

Was ist der Unterschied zu Easy Motion Skin Studio Paketen?

Grundsätzlich ist der Easy Motion Skin der Easy Motion Skin – unabhängig davon ob im Studio oder im privaten Training.

In einem Studio wird man zu jeder Trainingseinheit von professionellen, ausgebildeten Fachleuten betreut.

Daher hat ein Studio erweiterte Anforderungen an die Software, um zum Beispiel Kunden im System mit Ihren Trainingserfolgen abspeichern zu können. Ein Studio benötigt eine kommerzielle uneingeschränkte Nutzer-Lizenz, ausgebildete Trainer und Therapeuten können eigene Programme programmieren und im Studio kann mit etwas mehr Leistung gearbeitet werden. Zusätzlich gibt es für Studios relevantes Zubehör wie eine Westenlösung.



# Wem der Schädel brummt

## EMS-Training gegen Kopfschmerzen – Nackenverspannungen – Migräne

Viele Menschen klagen über Rücken-, Kopfschmerzen oder sogar Migräne und verhalten sich entsprechend richtig, in dem sie zum Arzt gehen. Der Arzt verschreibt oder verordnet viele Sachen, wie Spritzen zur Krampflösung, Therapien, Massagen, Bewegungsübungen oder Akupunktur.

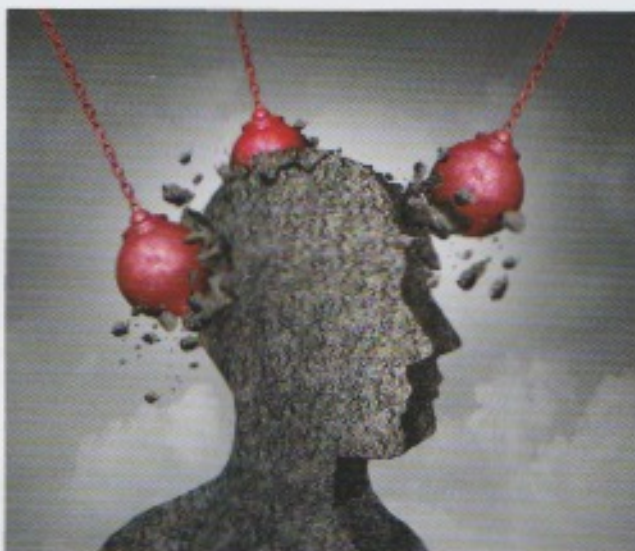
Er selbst gibt eine Empfehlung und bewegt sich auf dem Gebiet der Schmerzlinderung.

Ich war jahrelanger Patient in einem Schmerzzentrum in Berlin und kann davon ein Lied singen: Nackenverspannung, Spannungskopfschmerz, Kopfschmerz mit oder ohne Aura und Migräne. Ich hatte sogar eine Elektrostromtherapie für den Rücken / Kopfbereich / Nacken, die in etwa 20 bis 25 Minuten dauerte und sich auf das reine Auflegen von Elektroden ohne Bewegung beschränkte.

Die Experten unter uns werden erkennen, dass ich schon vor gut 20 Jahren Berührungen mit TENS Geräten hatte – eine Art therapeutisches EMS, bei dem einzelne Elektroden aufgeklebt werden. Kopf- und Nackenbereich wurden punktiert und verschiedene Stufen der Stromintensität angepasst, die Augen wurden geschlossen und der Reizstrom entspannte und massierte meinen strapazierten gestressten Kopf oder Nacken.

Das Ganze nannte sich dann Reizstrommassage. Der Reizstrom sorgt dabei für die gezielte Massage und Steigerung der Durchblutung bei verspannten oder verkrampten Muskeln. Zwei Elektroden im Ansatz des Nackens und zwei Elektroden weiter unten zwischen den Schulterblättern. Dies wurde gezielt auch angewandt bei Schulter-Nackenschmerzen, als Schmerzabkämpfung und Schmerzbehandlung.

Bei Spannungskopfschmerzen oder Migräne wurde neben den Nacken-Bereich auch eine Elektrode auf die linke oder rechte Stirn geklebt. Diese Therapien waren aber für mich keine dauerhafte Lösung. Recht spät erkannte ich, dass mir Muskeln und Bewegung fehlten.



Schmerzen, als wolle der Kopf zerspringen – aber auch dafür gibt es eine wirksame Lösung: ran an die Ursache! Bild: Shutterstock / Lightspring

Nun bin ich schon ein Extrembeispiel, da ich eigentlich nie unter Bewegungsmangel litt. Etwas aber fehlte scheinbar, um die Schmerz- und Spannungszentren (auch Knöllchen genannt) in meinem Schulter- und Rückenbereich zu lösen.

Leichtathletik und Tischtennis verbesserten meine Schmerzen zwar, aber eine Linderung ist noch lange keine Befreiung. Ohne richtig auf der Suche zu sein, fing ich mit dem Kraftsport an und das, wie in der Anfangszeit üblich, mehrmals die Woche.

Durch die ständige Bewegung und den Kraftaufbau lösten sich allmählich die Verspannungen und ich bekam einen kraftvollen Rücken, wie ich ihn heute habe – stark muskulös, aber dennoch recht beweglich, das ist mein Rücken heute. Ich habe verstanden, dass ich EMS und das normale Studioworkout kombinieren sollte.

### EMS-Training und Sport gegen Kopfschmerzen

Nicht nur um Zeit zu sparen, sondern auch, um ein effektives Training für meinen Körper zu entwickeln – ineinander fließende Bewegungen wie Butterfly, Schulterheben, oberes Rückentraining mit intensiven Impulsen und das ohne Gewichte. Ich habe einen gesunden Rücken, der zu 95 Prozent schmerzfrei ist und

das bei einem gleichzeitig modernen Bürojob mit sehr viel sitzender Tätigkeit.

Mein mobiles EMS hilft mir dabei, in der Mittagspause zu trainieren und so meinen gesunden starken Rücken trotz des stressigen Jobs zu behalten. Anstatt Muskelverspannungen und tausend kleiner Schmerzherde habe ich eine gesunde Muskulatur aufgebaut und eine tolle definierte Form, die nicht übertrieben ist oder gar meine Bewegung einschränkt.

### Ich und mein EMS Anzug im Kampf gegen den Kopfschmerz

In meinem EMS Anzug sind unter den 18 Elektroden auch zwei Pads integriert, die bis zum Nackenansatz reichen. Meine therapeutische Assistenz hat mir damals schon geraten, den Nacken direkt, auszusparen. Nur vorsichtig sollten hier Training, Massagen oder Ansätze von Therapien vollzogen werden. Der Nacken ist sehr empfindlich und wie wir wissen gehen hier viele Nervenbahnen durch. Leichte Übungen und ein sanfter Impuls wären deshalb der richtige Ansatz, um auch hier Verspannungen vorzubeugen. Die Konzentration sollte jedoch einzig und allein auf dem Rücken liegen: Oberer Rücken, mittlerer Rücken und unterer Rücken.

### Warum EMS trainieren, wenn es mir an Bewegung mangelt?

Ganz einfach, das EMS Training bedient sich des Intensivtrainings der tieferliegenden Muskeln, die wir recht schwer erreichen. Das heißt, durch das EMS stärken wir den Rücken und die Muskulatur entlang der Lendenwirbel. Diese liegen über dem Po und können nur sehr schwierig trainiert werden.

Stepper, Beugeübungen, Gehen, Laufen sind all die Übungen, die zum Muskelaufbau verhelfen könnten, oder eben ein punktuell gezieltes EMS Training. Durch die kleinen Muskeln sorgen wir für die Stabilität der Wirbelsäule und einen aufrechten Gang, gepaart mit einer stabilen Körperhaltung.

Quelle: emsstudios.de